



# ごきげんバランスクラス

## 10月のテーマ:「しなやかな足を育む」

足が、しなやかなアーチを形作り、適度にたわんでくれば、歩いても疲れにくく、捻挫や転倒を予防できるといわれます。セルフチェックやシンプルな運動を通じて、良い変化を体感してみましょう。

### 【当日の内容】

- ・自分の足の特徴を知る(セルフチェック方法のご紹介)
- ・ヒモトレや運動で、良い変化を体感する
- ・日常生活でできる工夫、運動のご紹介

日時 : 2017年10月1日(日) 16:00~17:00  
場所 : 御影ごきげんクリニック 2階リハビリテーション室  
(阪急神戸線「御影」駅 南東 徒歩1分)

講習費: 1000円

講師 : 中西 眞 (理学療法士、キネシオテーピング認定指導員)

申込み: お電話(078-223-5599)、またはメール([gokigen.pt@gmail.com](mailto:gokigen.pt@gmail.com))でご予約ください。メールの場合、件名を「バランスクラス申込み」として、①お名前 ②年齢 ③連絡先をご明記ください。

